

**PIJAT BATUK PILEK PADA BALITA DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN RULIATI**

1. Ruliati, Program Studi D4 Kebidanan, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang, Email : [nengruliati@gmail.com](mailto:nengruliati@gmail.com)
2. Inayatul Aini, Program Studi D4 Kebidanan, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, Email : [inayad4icme@gmail.com](mailto:inayad4icme@gmail.com)  
Korespondensi : [inayad4icme@gmail.com](mailto:inayad4icme@gmail.com)

**ABSTRAK**

Batuk pilek merupakan gangguan saluran pernafasan atas yang paling sering mengenai bayi dan anak. Penyakit batuk pilek pada Balita di Indonesia diperkirakan terjadi 3-6 kali per tahun (rata-rata 4 kali per tahun). ISPA merupakan salah satu penyakit yang banyak diderita oleh anak-anak. Pijat batuk pilek salah satu solusi mengatasi masalah penyakit batuk pilek dengan memperlancar peredaran darah dan meningkatkan daya imunitas sehingga tubuh anak bisa sehat dan mengeliminasi virus atau bakteri penyebab batuk pilek pada balita. Menurut pelaksana kegiatan PKM dengan di pijat balita akan menjadi lebih tenang yang dapat mengeluarkan hormon endorphine. Dari hasil pengumpulan data awal, didapatkan informasi bahwasanya beberapa ibu mengeluhkan anaknya sering batuk pilek meskipun sudah di bawa ke tenaga kesehatan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengajarkan ibu balita mengenai pemijatan pada balita yang menderita batuk pilek di PMB Ruliati, SST., Bd. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui kegiatan demonstrasi tentang teknik pijatan pada bayi yang mengalami batuk pilek. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Juni 2022 dengan jumlah peserta kegiatan sebanyak 17 peserta. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan didapatkan adanya peningkatan kemampuan melakukan pijat bayi pada ibu balita dengan keluhan batuk dan pilek.

**Kata Kunci : Pijat, Batuk Pilek, Balita**

## 1. PENDAHULUAN

Batuk pilek merupakan gangguan saluran pernafasan atas yang paling sering mengenai bayi dan anak. Bayi yang masih sangat muda akan sangat mudah tertular, penularan masih tetap terjadi karena seseorang yang pilek akan sering memegang hidungnya karena rasa gatal atau membuang ingusnya. Jika tidak segera mencuci tangan akan menjadi sumber penularan. Batuk pilek adalah infeksi primer nasofaring dan hidung yang sering mengenai bayi dan anak (Depkes RI, 2021).

Menurut WHO pengeluaran lendir atau gejala pilek terjadi pada penyakit flu ringan disebabkan karena infeksi kelompok virus jenis rhinovirus atau coronavirus. Penyakit ini dapat disertai demam pada anak selama beberapa sampai tiga hari. Sedangkan pencemaran udara diduga menjadi pencetus infeksi virus pada saluran napas bagian atas (Wiraguna, 2009). Penyakit batuk pilek juga dapat mengenai orang dewasa tetapi berbeda karakteristiknya. Pada bayi dan anak penyakit ini cenderung berlangsung lebih berat karena karena infeksi mencakup daerah sinus paranasal, telinga tengah, dan nasofaring disertai demam tinggi, sedangkan pada orang dewasa hanya terbatas, dan tidak menimbulkan demam yang tinggi. Infeksi Saluran Pernafasan Atas atau yang selanjutnya disingkat ISPA sering terjadi pada anak-anak. Penyakit batuk pilek pada balita di Indonesia, diperkirakan 3-6 kali per tahun (rata-rata 4 kali per tahun), artinya seorang Balita rata-rata mendapatkan serangan batuk pilek sebanyak 3-6 kali setahun (Akseer, 2020). ISPA merupakan salah satu penyakit yang banyak diderita oleh anak-anak. ISPA adalah suatu infeksi pada saluran nafas atas yang disebabkan oleh masuknya mikroorganisme (bakteri dan virus) kedalam organ pernafasan yang berlangsung selama 14 hari (Depkes RI, 2021). ISPA sangat umum terjadi pada bayi dan anak-anak, sebagian besar disebabkan oleh virus, dan sehingga tidak ada pengobatan khusus (Alhamda, 2014). Flu biasa didefinisikan sebagai ISPA yang ditandai dengan pilek, batuk ringan, dan demam ringan (Manal, 2008). ISPA di Kabupaten Klaten, Jawa Tengah sebanyak 62.588 penderita pada Balita pada tahun ini.

Rendahnya tingkat pengetahuan merupakan faktor penyebab ketidaktahuan ibu tentang ISPA yang berpengaruh terhadap penatalaksanaan ISPA dirumah. pengetahuan yang rendah dalam pencegahan dan penanganan terhadap balita yang sakit. Faktor ekonomi yang dapat mempengaruhi kejadian ISPA pada anak balita antara lain berupa pendidikan ibu, pengetahuan ibu dan pendapatan keluarga. Ekonomi dan pendidikan dianggap sebagai faktor resiko penting untuk ISPA (Golden Age, 2020). Peranan dan keterlibatan ibu sangat berpengaruh terhadap penurunan angka kematian ISPA pada Balita. Namun saat ini peranan ibu belum jelas terlihat, terkadang ibu belum mampu mengenali gejala ISPA yang dialami oleh anaknya sampai memanfaatkan pelayanan kesehatan secara optimal sehingga penyakit ISPA menjadi penyebab kematian utama pada anak dengan ISPA. Keparahan penyakit dapat menyebabkan kekhawatiran orang tua terhadap keselamatan anak (Fitriyani, 2016). Dukungan dan kepastian keluarga merupakan elemen penting untuk perawatan anak dengan ISPA (Prawirohartono, E.P., 2009).

Dari hasil survey pendahuluan di bidan praktek mandiri Ruliati, SST., Bd dari 15 ibu yang mempunyai Balita menderita ISPA 6 orang mengatakan pertolongan pertama dengan membeli obat-obatan di warung, 3 orang mengatakan bahwa tidak memberikan pertolongan pertama pada Balita ISPA dan membiarkan ISPA sampai sembuh dengan sendirinya, 4 orang diantaranya langsung datang ke bidan atau Puskesmas, 2 orang mengatakan pergi ke dukun bayi untuk dipijat, semua Peserta Kegiatan mengatakan bahwa orang yang berperan penting dalam menangani

pengobatan pada Balita dengan ISPA adalah ibu. Kebanyakan ibu berpendidikan SMA.

Pijat batuk pilek salah satu solusi mengatasi masalah penyakit batuk pilek dengan memperlancar peredaran darah dan meningkatkan daya imunitas sehingga tubuh anak bisa sehat dan mengeliminasi virus atau bakteri penyebab batuk pilek pada Balita. Menurut penyuluh dengan di pijat Balita akan menjadi lebih tenang yang dapat mengeluarkan hormon endorphine sehingga Balita menjadi lebih rileks dan menjadi tenang saat di pijat dan aliran darah menjadi lancar sehingga asupan nutrisinya menjadi lebih baik (Rachmawati, Yulia, 2019).

## 2. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 1 sampai 7 Juni 2022 mulai pukul 09.00 WIB. Sebagai tenaga pelaksana adalah 2 orang dosen karena para dosen sudah membagi diri sesuai dengan tugas masing-masing. Bagian registrasi ibu dan Balita dibantu oleh mahasiswa, dan Penyuluhan dipegang oleh 2 orang dosen, dan Bagian konsumsi oleh 1 mahasiswa. Jumlah ibu Balita yang diundang sebanyak 20 orang namun yang datang sebanyak 17 Balita. Kegiatan dimulai dengan mendaftar bagi mereka yang akan ikut. Dari sejumlah 17 Balita yang hadir di Jln. Makam Desa Ngumpul 13 orang merasa senang sudah ikut pelatihan pijat, 4 orang menginginkan di buat gambar dan video agar bisa di ulangi lagi Gerakan yang tepat. Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini dengan melakukan diskusi tanya jawab mengenai permasalahan batuk pilek yang telah disampaikan. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik pemberian pijat batuk pilek pada Balita. Metode ini merupakan salah satu pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data pada, dan wawancara mendalam (deep interview) dengan peserta kegiatan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, didapatkan beberapa data sebagai berikut :

### a. Usia balita

Karakteristik peserta kegiatan berdasarkan usia balita dikategorikan menjadi tiga yaitu yang dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Distribusi frekuensi peserta kegiatan berdasarkan usia balita di PMB Ruliati, Desa Ngumpul Kecamatan Jogoroto Bulan Juni tahun 2022

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	< 1 tahun	4	23
2.	1 - 2 tahun	7	41
3.	3 - 5 tahun	6	36
	Jumlah	17	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat mempunyai balita pada rentang usia 1–2 tahun sebanyak 7 orang (40%), sebagian peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki balita dengan rentang usia 3-5 tahun sebanyak 6 orang (36%), dan sebagian peserta kegiatan pengabdian masyarakat balita dengan rentang usia < 1 tahun sebanyak 4 orang (23%).

b. Pendidikan ibu

Karakteristik peserta kegiatan berdasarkan tingkat pendidikan ibu Balita dikategorikan menjadi tiga yaitu tingkat pendidikan SD, SMP dan SMA yang dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2 Distribusi frekuensi peserta kegiatan berdasarkan tingkat pendidikan ibu balita di PMB Ruliati, Desa Ngumpul Kecamatan Jogoroto Bulan Juni tahun 2022

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	SD	0	0
2.	SMP	5	30
3.	SMA	11	64
4.	PT	1	5
	Jumlah	17	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar ibu balita berpendidikan SMA Sejumlah 11 orang (64%)

c. Pekerjaan ibu

Karakteristik peserta kegiatan berdasarkan pekerjaan ibu dikategorikan menjadi dua yaitu :

Tabel 3 Distribusi frekuensi peserta kegiatan berdasarkan pekerjaan di PMB Ruliati, Desa Ngumpul Kecamatan Jogoroto Bulan Juni tahun 2022

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Ibu Rumah Tangga	14	82
2.	Swasta	3	18
	Jumlah	17	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hampir seluruhnya ibu balita bekerja sebagai ibu rumah tangga 14 (82%).

d. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyampaian materi mengenai pijat batuk pilek pada bayi. Materi yang disampaikan sebelum kegiatan pemijatan peserta di jelaskan Pengertian batuk pilek, Penyebab batuk pilek pada anak, penatalaksanaan batuk pilek pada anak bisa berupa pemberian obat dan juga bisa dilakukan pemijatan batuk pilek pada anak



Dokumentasi 1. Foto dokumentasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pijat batuk pilek

Setelah pemateri menyampaikan materi mengenai pijat batuk pilek, selanjutnya tim pelaksana kegiatan mendemonstrasikan pelaksanaan pijat batuk pilek pada balita. Tahapan batuk pilek pada anak di kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu :

1. Menyiapkan minyak aromaterapi untuk pemijatan
2. Menyiapkan tempat yang nyaman untuk pemijatan
3. Pendekatan pada ibu dan anak serta minta izin ibu bahwa anak akan dilakukan pemijatan
4. Cuci tangan sebelum melakukan pemijatan
5. Meletakkan jari telunjuk di Titik di antara kedua mata, atau di jembatan hidung. Titik tersebut ini disebut Bladder 1
6. Memijat Titik yang ada di pinggir lubang hidung kanan dan kiri.
7. Memijat Titik yang ada di bagian bawah lubang hidung, yaitu di antara bibir dan hidung.
8. Kegiatan no 6 sampai dengan no 7 diulangi sekitar 10 kali pijatan

Perlu diperhatikan adalah menekan titik-titik tersebut dengan tekanan yang lembut dan terasa. Tidak perlu menekannya terlalu keras karena bisa menyakiti saraf. Jika dilakukan dengan baik dan diulangi beberapa kali dalam sehari, maka gejala pilek dapat direduksi



Dokumentasi 2. Foto dokumentasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pijat batuk pilek

Setelah pemateri memberikan contoh cara untuk melakukan pijat batuk pilek pada balita, masing-masing peserta kegiatan pengabdian masyarakat diminta untuk melakukan praktik pijat batuk pilek pada balita.



Dokumentasi 3. Foto dokumentasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pijat batuk pilek

Pada tahapan praktik pijat batuk pilek setiap peserta sebanyak 17 peserta didampingi oleh dua dosen dan dibantu bidan Ruliati serta di damping mahasiswi D4 kebidanan, semua peserta dibimbing satu persatu sampai ibu bisa melakukan pemijatan sendiri pada anaknya. Jika ibu masih belum bisa akita ulang sampai ibu yang memiliki balita bisa melakukan pemijatan sendiri di rumah

Batuk-pilek pada bayi dan anak merupakan kondisi yang lazim terjadi. Umumnya, batuk pilek pada bayi bisa terjadi sampai 2-3 bulan sekali. Bahkan balita pun sering menderita batuk pilek. Penyebab Secara garis besar, batuk pilek pada bayi dapat disebabkan oleh infeksi dan alergi. Batuk pilek karena infeksi bisa disertai gejala demam, hidung meler atau tersumbat (kerap disertai dengan ingus), batuk, bersin, nyeri otot, sakit kepala, dan mata berair. Biasanya penyebaran infeksi bisa melalui bersin, batuk, dan kontak tangan. Batuk-pilek bisa saja terjadi pada bayi yang baru lahir, biasanya berlangsung antara 2-3 hari dengan penyebab tersering adalah virus, tetapi bila terjadi lebih dari 1 minggu, ada kemungkinan terjadi infeksi bakteri lanjutan atau disebabkan alergi. sistem kekebalan tubuh anak belum kuat sepenuhnya. Selain itu, saluran pernapasan atas anak (termasuk telinga dan bagian sekitarnya) belum sepenuhnya berkembang sampai setelah usia sekolah. Sehingga, hal ini memungkinkan bakteri dan virus lebih bisa menyerang imunitas anak. Batuk dan pilek biasa bisa disebabkan karena infeksi virus pada hidung, tenggorokan, dan sinus. Anak kecil bisa lebih sering mengalami batuk dan pilek daripada anak yang lebih tua dan orang dewasa karena anak kecil belum mempunyai sistem kekebalan tubuh yang kuat. Anak kecil belum membangun kekebalan tubuh ke lebih dari 100 virus berbeda yang menyebabkan batuk-pilek.(Ervi Imaniyah, n.d.). Anak biasanya terkena batuk dan pilek karena tertular, bisa dari orang sekitarnya atau dari benda-benda yang terkontaminasi dengan virus batuk dan pilek. Biasanya, anak sering memegang benda-benda di sekitarnya, ia tidak mengetahui apakah benda-benda di sekitarnya itu bersih atau tidak. Setelah memegang benda tersebut, kemudian anak memegang anggota tubuhnya atau memasukkan jarinya ke mulut atau ke hidung.

#### 4. KESIMPULAN

Pada usia balita, kecenderungan untuk terjadi batuk pilek akan semakin tinggi dibandingkan dengan anak yang lebih tua atau dewasa. Hal ini salah satunya dipengaruhi oleh tingkat imunitas yang dimiliki oleh balita itu sendiri. Batuk pilek bisa menjadi sangat mengganggu karena dapat mengakibatkan balita sulit untuk tidur dan sering merasakan nyeri pada beberapa bagian tubuh. Salah satu upaya preventif untuk menghindarkan balita dari terjadinya batuk pilek adalah dengan mengajarkan anak untuk melakukan hand hygiene. Ketika balita sudah mengalami batuk pilek, ibu dapat menerapkan pijat batu pilek pada balita. Pijat batuk pilek ini akan membantu balita dalam memperlancar peredaran darah dan meningkatkan daya imunitas sehingga tubuh balita bisa sehat dan mampu mengeliminasi virus atau bakteri penyebab batuk pilek pada balita. Tindakan ini menurut penyuluh bisa lebih efektif karena dapat mengeluarkan hormon endorphine sehingga balita menjadi lebih rileks dan menjadi tenang ketika dilakukan pemijatan

#### 5. SARAN

Pijat batuk pilek merupakan salah satu alternatif tindakan yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengurangi keluhan sakit batuk pilek pada balita ketika dirumah. Praktik pemijatan pada balita yang diajarkan kepada orang tua ataupun keluarga harus dilakukan pemantauan secara berkala oleh tenaga kesehatan yang telah mempunyai lisensi terapi pijat bayi dan balita sehingga tenaga kesehatan bisa mengetahui sejauh mana orang tua atau keluarga dapat melakukan pemijatan tersebut dengan baik dan benar sehingga dapat mengurangi keluhan sakit batuk pilek pada balita.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Akseer, N. (2020). COVID-19 pandemic and mitigation strategies: Implications for maternal and child health and nutrition. *American Journal of Clinical Nutrition*, 112(2), 251–256. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa171>
- Alhamda, S. dan Yustina, S. (2014). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Depkes RI. (2021). *Buku kesehatan ibu dan anak*.
- Ervi Imaniyah, I. J. (n.d.). *Determinan Kejadian Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) pada Balita*. <http://journals.stikim.ac.id/index.php/jiki/article/view/212/163>
- Fitriyani, Fitriyani, Nunung Nurwati, A. S. H. (2016). “Peran Ibu Yang Bekerja Dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar Anak.” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1).
- Golden Age. (2020). *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini* 5, 3, 133–140.
- Manal, Wilkins, D. M. (2008). *Penyakit Infeksi* (6th ed.). Erlangga.
- Prawirohartono, E.P., dkk. (2009). *Menu Sehari-hari untuk Tumbuh Kembang Anak*. PT Agromedia Pustaka.
- Rachmawati, Yulia, A. S. S. (2019). “Bcvcpeningkatan Pemahaman Orang Tua Tentang Tidur Siang Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Tk Zainul Hasan Genggong Probolinggo.” *Jurnal Abdimas Phb: Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming* 2, 1, 31–33.
- Wiraguna. (2009). *Infeksi Saluran Pernafasan Akut*.